



小暑不算热,大暑正伏天。大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中最为炎热的时期。大暑时节,人们最易感受暑湿之邪,导致体内阳气受损,心气亏耗,极易引发中暑、热中风、胃肠道疾病等。因此,在大暑时节,注意养生防病很重要。大暑时节哪些病容易缠身呢?我们平时应该注意什么?下面就一起来看看本期健康问诊带来的大暑时节防病攻略,一起为你的健康护航。

蔡富根/整理

一年中容易生病的时节来了 “三伏天”需预防这些疾病

大暑防病之 中暑

大暑是一年中最为炎热的几天了,在这样热的季节,如果长时间待在户外,很容易出现中暑情况,如果我们出现了轻度中暑症状,那么可以多喝些含盐的清凉饮料,如果有头晕呕吐症状,可以服用解暑的药物,重度中暑的患者要抬到阴凉处,边就地抢救边叫救护车立即送往医院。

预防:在烈日下做好防晒工作;保证充足的睡眠;多洗温水澡帮助体温散发;多吃蔬菜水果,适量饮用盐开水、绿豆汤、酸梅汤等清凉饮料。

大暑防病之 脾胃病

儿童要防脾胃病。到了大暑,天气炎热,儿童吃冷饮非常普遍。儿童正处于生长发育阶段,脏腑功能还不健全,过食冷饮,其胃肠道经常被饮料占满,会使胃肠道内温度骤然下降,局部血液循环减慢,血流量减少,从而影响胃肠对营养物质的吸收。过食冷饮还会使孩子胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶和脂肪酶等物质的分泌减少,进而影响对食物的消化。

预防:每次吃冷饮不能太多,以一天喝1~2杯冷饮、吃1根冰棍为好,吃饭时不要喝冷饮。也可以家庭自制冷饮当饮料,如冰镇绿豆汤、冰粥等,这些饮料既卫生又有消暑降温的作用,对肠胃损伤也小。

大暑防病之 热中风

由于室内与室外气温相差太大,若频繁出入房间,忽冷忽热使脑部血管反复舒缩。此病易发生在患有心血管病的中老年人身上。

预防:适当调整空调的温度,使室内外温差不超过7摄氏度;要注意补充水分,老年人要做到“不渴时也常喝水”;有过中风史的病人,其家属要时时注意病人症状,一般来说,头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等都是中风前的预兆,这些症状明显时,一定要去医院就诊,切不可视作一般的感冒或疲劳;防暑降温要适时适中,饮食结构要科学合理,“保驾”药物要有备无患。

大暑防病之 热伤风

在酷暑难当的大暑,人体毛孔开放,汗出不断,阳气大泄,卫外不固,风寒之邪极易乘虚而入。因此,伏天既要防“阳暑”,也要防“阴暑”。古人讲,“夏不欲穷凉”,过度贪凉可致“热伤风”,而慢性支气管炎、高血压、冠心病患者,受寒后常使病情加重。伏天不可贪凉饮冷和贪凉露宿以及过吹穿堂风。

预防:预防“热伤风”,关键是避免受凉,要根据气温的变化,及时增减衣服,大汗淋漓时,不要立刻用凉水冲洗,还要注意劳逸结合,保证睡眠和饮食营养。电风扇不可开得过大、过猛或对人直吹,冷气调温不可过低,室内外温差不可过大,老年人不宜长时间生活在冷气环境中。夜晚睡眠时,应关上电风扇和冷气机,并盖好腹部。

大暑防病之 过劳症

中青年要防过劳症。天热影响食欲,再加上睡觉晚,起得早,而工作却没有减量,该加班的加班,该熬夜的熬夜,经常超负荷工作。总之是身体损耗大,而营养、睡眠不足,损大于补。所以,中青年人要防过劳症、过劳死。

预防:一定要保证睡眠,睡觉时不要贪凉,别让空调、电扇直吹,以免患上感冒、面神经麻痹等疾患;饮食上要营养均衡,尤其是早餐要吃好,可多食富含蛋白质的食物,如鱼、鸡蛋、牛奶、酸奶等。晚上加班时要加夜宵,如酸奶、面包、绿豆粥等,既可补充营养又可消暑降温。同时要少开车多走路,一定程度上可以锻炼身体。

大暑防病之 肠道传染病

大暑天气温高,食物容易腐败变质,而且各种蚊虫的繁殖也快,成为传播疾病的渠道。易发的肠道传染病主要有霍乱、痢疾、甲肝、食物中毒、水中毒等。如感不适、腹部疼痛最好就医。

预防:注意饮食卫生,以熟食、温食为主,隔夜食物应彻底加热;少吃或不吃生冷、冰镇食物。餐具、食物等要防苍蝇、蚊虫叮咬,做好洗涤消毒工作;买来的海鲜等水产品一定要煮熟煮透,不可生吃;保持室内外环境卫生,消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等;注意个人卫生,常洗手洗澡。

大暑防病之 心脏病

有资料表明,三伏天降雨增多,气压偏低,是心脏病的高发期。所以,老年人要注意保护心脏。

预防:要保持精神安静、平和,尽量不要生气;注意防暑降温。多饮绿豆汤、绿豆粥等清淡饮食;运动的时候运动量不宜过大,同时要注意休息。

大暑防病之 感冒

在夏天,热感冒如果夹杂湿气,就会形成暑湿感冒。湿度越重的地方,人体越易受外邪而染病。

暑湿感冒的主要症状为头昏脑涨,身重倦怠,心烦口干,食欲不振,舌苔黄腻,尿量少且呈黄色。

预防:预防暑湿感冒,平时要注意饮食清淡,日常食物中,适当多吃些辛凉、甘酸的食物,少食甘肥滋腻的食物,一旦有轻微症状,可服用藿香正气水、金银花、菊花等清热解暑的饮品。

大暑防病之 皮肤病

夏天很容易出汗,身体表面长期有汗就会容易患上湿疹皮炎,或者痱子、毛囊炎、股癣等。因此,夏天比冬天皮肤病的发病率明显高出一倍多。

预防:预防此类皮肤病最关键的还是保持皮肤的清洁干爽。要勤洗澡,出汗的衣服要及时更换,可选择一些质地清爽、透气的衣服和袜子,生活用具尽量分开使用。

大暑防病之 空调病

谁能拒绝夏天的空调呢?

相信大家都喜欢待在空调房里,但如果经常待在空调房里,身体活动量变少,抵抗力容易下降。

同时,很多人开空调时,都会忽略一个问题:清洁。空调和室内环境太脏,可能会带来一些健康问题。

人一旦长期置身于这样的空调房内,有哮喘病的容易诱发哮喘,即使身体健康的人也容易引起呼吸道感染,导致咽喉疼痛、咳嗽、咳痰,甚至会发展为重度肺部感染。

预防:空调不用的时候,记得要通风。比如,上班不在家的时候,在其他房间的时候,都可以打开窗户,让流通空气稀释、清运房间里的空气污染物。

其次,空调温度别太低,空调使用时建议风口向上,避免冷风直接吹向人体。